

以熱制熱 炎夏當出汗

採編：蔡淑芬

配圖：彭珍

天氣炎熱，火氣上躡，表現為心煩、氣躁、失眠、口舌生瘡、喉嚨腫痛等。要消暑降溫很多人以為用洗冷水澡、喝冷飲等方法最好。但這些方式不合乎中醫養生的原則，特別是過敏體質的人，夏季更應該防冷。散熱方式以出汗蒸發為主，以熱制熱。建議要用熱水洗腳和喝溫熱茶飲。

熱水洗腳

腳有第二心臟之稱，人的腳上分布有全身的代表區和五臟六腑的反射點。熱水洗腳，當時雖然感覺有點熱，但事後反而會帶來涼意和舒適。

喝熱茶

冷飲只能暫時解暑，不能持久解熱、解渴，而喝熱茶卻可刺激毛細血管普遍舒張，體溫反而明顯降低，這是簡便易行的降溫良方。

汗出散熱防中暑

炎熱天，稍微一動就會大汗淋漓，很多人喜歡待在空調房裡，或者用止汗劑止汗。中醫卻認為，汗還是讓它流出來的好，而且最好能主動出點汗。

夏季陽氣浮越在外，應該外散，所以正常出汗不僅能調節體溫，而且能滋潤皮膚，排出部分代謝廢物。若刻意控制出汗，汗出不暢，熱散發不出去，則很容易發生中暑，對身體有害無益。

夏季用空調，室內溫度涼爽自然不會出汗。但中醫認為人體的腠理有自保功能，一進空調房，腠理就會閉合，從空調房走到室外，外面非常炎熱，身體的腠理又一下子張開。如此一來，腠理一會兒張開、一會兒閉合，就會擾亂人體內陰陽的氣機。

微微出汗疏泄氣機

中醫認為，夏天自當出汗，汗出則氣機得以疏泄，此為夏季的自然之道。「動汗」是最好的出汗方式。「動汗」即通過有效的運動來出汗，一般來講，活動到全身微微出汗是最好的狀態。

最適合成「動汗」的運動項目是有氧運動。慢跑、打球等，老年人可選擇散步、太極拳等。出汗程度以全身微微出汗為最佳，自身感覺舒服即可，切不可大汗淋漓，以免耗氣傷液。動汗以傍晚為宜。

動汗時間以三四十分鐘為好。動汗後切忌喝冰凍飲料，可以喝白開水，水溫最好與運動後體溫相當，以減少對內臟的影響。且飲用時宜少量多次。

自汗者脾胃氣虛

有些人的異常出汗可能是病態的表現。在正常情況下，如吃飯喝水或是上幾層樓，大多數人都不會大汗淋漓時，有的人卻已是汗流浹背，渾身疲乏。從中醫的角度來講，這「自汗」，可能是氣虛的表現。

自汗的人，特別是脾胃氣虛的人，氣虛不能固攝陰液，更易汗外泄，還會表現為神疲乏力，食慾不振，大便溏泄等。因此，氣虛的人在「伏天」更要好好調理自己的身體。一方面可做一些柔緩的運動，如在空氣清新之處散步、做操等，要循序漸進地增加運動量，並持之以恆，提高身體素質。另一方面要調節飲食，可適當多食用健脾食物，如山藥、黃豆、白扁豆、小麥、蓮子等。平時可自行按摩足三里等穴位以健脾益氣。

消暑降火 人體有四火

▼麥冬滋陰降胃火

胃火

即胃熱。由於飲食不節、嗜酒、過食肥甘辛辣厚味，形成「食積」，生熱化「火」，以致胃火熾盛。症狀為胃部灼熱疼痛、口乾口臭、腹痛便秘、牙齦腫痛等。

中醫認為，胃火調節應當遵循清熱、消滯的原則，要飲食節制，太過熱氣的東西少吃，甜膩的食物少吃，飲食上應增加黃綠色蔬菜與時令水果，以補充維生素和無機鹽的不足，並且適當注意口腔衛生。藥療方面，可用川連、生石膏、蓮子芯、麥冬等瀉胃火。

降胃火食療方 鮮蘿蔔汁、綠豆粥、海帶綠豆水、西瓜。

肝火

肝鬱氣滯，肝火上炎，表現為頭痛、頭暈、面紅耳赤、口苦咽乾、胸悶脅疼。中醫常用龍膽草、夏枯草等藥調治。睡眠不夠或是睡眠質量不好，也會造成肝火上升。經常熬夜會打亂人體正常的作息時間，肝臟不能如期休息和排毒，於是只好加班加點將體內積存的雜質和毒素清除，這無疑加重了肝臟本身的負擔。

肝熱者可用金銀花、菊花、溪黃草、夏枯草、白芍等平肝息火的藥材合煎飲服。不宜吃辛辣、海鮮、過鹹過酸、煎炸食品，以及羊肉、海蝦、肥肉、烏梅等，以免火上澆油。

降肝火食療方 夏枯草紅棗煲瘦肉湯。



▶夏枯草紅棗瘦肉湯



▲夏枯草清肝除熱

心火

心火旺表現為心煩急躁、面赤口渴、心中煩熱，失眠、便乾尿赤、口舌生瘡、肌膚瘡瘍。心火分虛實兩種，虛火表現為低熱、盜汗、心煩、口乾等；實火表現為反覆口腔潰瘍、口乾、小便短赤、心煩易怒等。臨床可用黃連、蓮子芯等藥物清心瀉火。

降心火食療方 冰糖蓮子湯、百合銀耳玉竹湯。心火旺者還可常喝竹葉、甘草、燈心草、生地、麥冬煮成的茶飲。

肺火

肺火亢奮，主要表現為呼吸氣粗、高熱煩渴、咳吐黃稠痰，甚至痰中帶血。或咽乾疼痛、咳嗽胸痛、乾咳無痰或痰少而黏、口鼻乾燥、潮熱盜汗、手足心熱、失眠、舌紅。

除肺火也可用呼吸咳嗽洗肺法，通過深呼吸和主動咳嗽，幫助呼吸道排出分泌物，增強免疫力。如肺熱鬱閉，可在醫生指導下服用麻杏石甘湯，陰虛肺熱可服用養陰清肺口服液或者金果飲等。中醫多用黃芩、桑白皮、地骨皮、甘草等藥物清肺火。

降肺火食療方 豬肝瘦肉枸杞菜、雪耳冰糖水、羅漢果豬肺湯。

中醫認為夏屬火，常喝降火茶，對養生有好處。

蓮子心茶

用蓮子心1-2克，放入水杯中，用沸水沖泡，5-10分鐘後就可以飲用。蓮子心有清心、去熱、止血，治心煩、止渴、解目赤腫痛等功能。還可以用蓮子心2克加生甘草3克，用開水沖泡飲用。能增強瀉心火除煩躁的功能。

苦丁茶

胃火旺會出現牙疼或伴有牙齦出血、面赤發熱、咽痛、口臭、胃中灼熱、口渴喜冷飲，大便秘結等。可以取1-2克苦丁茶泡水飲用。苦丁茶擅長清胃火，消暑熱。

茅根薏米茶

夏天肺火旺，可見流鼻血，鼻腔中烘熱，或伴有鼻中發臭，呼吸粗重，胸中煩熱，咽喉發乾、腫痛，大便秘結等。可以用10-15克白茅根加薏米煎水飲用。白茅根可清肺降火，清利下焦濕熱，涼血止血，祛暑利尿。

菊花蘆根杞子茶

夏天肝火也盛，平日泡杯菊花茶喝，有平肝清熱的作用；如覺煩熱仍盛，可加蘆根略煎片刻喝茶飲，若怕寒涼過甚，可加幾粒枸杞子。另一款祛肝火茶可用夏枯草煲紅棗水，夏枯草清肝火、平肝陽（降血壓），加紅棗有助中和其苦寒之性質。

需要注意的是，以上幾種泡茶的藥都是寒性的，偏寒性體質的人服用後會影響腸胃功能，不宜服用。陽性體質飲用也要適可而止，不要長期服用，以免損傷人體陽氣。

降火茶



▲薏米

▲白茅根

▲蓮子心清心火解煩熱

在腹瀉的衆多類型中，五更瀉是一種有着獨特發病時間的泄瀉，因常見於五更時分故而得名，是中老年人常見的慢性病症之一，多復發於受寒飲冷後的次日清晨。

病人發病多在黎明之時，肚膈周圍疼痛，腸鳴即瀉，瀉後則安。這類腹瀉往往積年累月，給病人帶來很大煩惱。夏季正好是治療五更瀉的大好時機，治療效果往往要比冬季好。

中醫學認為，五更瀉多是脾胃陽虛的一種表現。人到中老年，腎陽虛衰，命門之火不能溫煦脾土，不能幫助脾胃腐熟水谷、消化吸收，運化失常就會出現泄瀉。五更時分正當陰氣最盛、陽氣未復之際，在這種特定環境下，虛者愈虛，因而形成了「五更瀉」。

中醫講究「春夏養陽，秋冬養陰」，夏季正好是一年中國陽氣最盛的時候，借助外界的陽氣，再配合一些溫陽的方法治療五更瀉這種寒證，可以有效祛除體內的寒邪，收到較好的治療效果。

五更瀉的病人除黎明前迫不急待地去廁所排便外，平常還常伴有全身怕冷、腹部畏寒、四肢較涼、腰膝酸軟、神疲乏力、食慾不振、小便清長等一系列陽氣虛衰的表現。患有慢性結腸炎、腸結核、過敏性腸炎、腸功能紊亂等病症的患者，若有以上表現，也可以按五更瀉辨證治療。

中醫治療五更瀉，應用溫腎健脾、固腸止瀉的方法，給予固腸湯：補骨脂15克，肉豆蔻15克，吳茱萸15克，五味子20克，附子6克，肉桂6克，五倍子20克，草豆蔻10克，砂仁10克，赤石脂12克，黨參30克，山藥30克，蓮子15克，海螵蛸20克，雲苓15克，甘草6克，水煎服。

中成藥可選擇四神丸、桂附丸。外治可用艾灸灸下腹部，能夠祛除腹部陰寒、通行氣血經絡，或以固腸散塗敷下腹部，再予以拔罐治療，也有較好的溫經止痛、固腸止瀉的作用。

臨床治療

夏季治五更瀉效果好

醫學新知



中西醫結合治泌尿結石療效凸顯

——華南首家防治基地落戶廣州

泌尿系結石是泌尿外科常見病、多發病，目前尚無特效藥物能夠預防該病的發生和進展。不過，臨床發現，中西醫結合治療泌尿系結石療效凸顯。中西醫結合泌尿系結石防治基地掛牌儀式日前在廣東省中醫院二沙島分院舉行。中國中西醫結合學會圍手術期專業委員會主任委員、省中醫院副院長陳志強表示，該基地的建設，發展中西醫結合診治特色，形成華南泌尿系結石研究的區域性優勢。

據悉，該防治基地是由中國中西醫結合學會批准成立，同時也是華南地區首家通過中西醫結合防治泌尿系結石的基地。

體外震碎結合內服中藥

一位46歲的何姓香港患者，早在幾年前，患右輸尿管結石合併左腎結石，腹部經常疼痛不已，因在香港預約住院和手術等待時間較久，後輾轉到廣東省中醫院治療。經過檢查發現，何先生的右側輸尿管有一顆0.7×0.4cm大小的結石，左腎還有兩顆0.3×0.2cm大小的結石。

該院泌尿外科專家經過詳細的論證後，對其採取了體外震波碎石與中醫藥排石相結合的治療方案。通過碎石儀器將較大顆結石震碎之後，專家們採用了清熱利濕、行氣止痛的中醫藥讓其服下。讓人欣喜的是，在中醫藥湯劑的幫助下，震碎後的結石和原先左腎

的小結石竟「順從」地排出體外，收到了良好的療效。

僅四天時間，何先生康復出院。省中醫院泌尿科主任王樹聲表示，好像這樣採取中西醫結合治療泌尿系結石的療效個案不少。臨床發現，中西醫結合治療泌尿系結石療效凸顯。

三大高發區粵省佔其一

王樹聲說，目前，廣東省是全世界三個泌尿系結石高發的地區之一，這與其地處南方，天氣炎熱、當地地理環境有很大的關係。近年來，海內外患者明顯增多，特別是海外、港澳台患者也逐年增加。目前，醫院總院及下屬多家分院均開設泌尿外科專科門診，其專科門診量每年近10萬人次，醫院平均每年開展泌尿系結石手術高達600-700台次。醫院充分發揮圍手術期中醫特色優勢，堅持採用中西醫結合治療泌尿系結石，同時結合微創手術技術，使泌尿系結石的臨床治愈率達到90%以上。

該院泌尿外科以前列腺疾病、泌尿系結石及男性不育為主要研究方向。在晚期前列腺癌的中醫藥治療、前列腺增生症的圍手術期治療、前列腺炎的中醫綜合治療、泌尿系結石的防治和弱少精子症的中醫綜合治療方面，充分發揮中醫特色，顯示中醫藥的治療優勢。

對於泌尿系結石，省中醫院泌尿外科的診療特色

是把微創碎石、取石技術同中醫藥排石相結合，結合運用重點專科內製劑碎石清，臨床廣泛使用於微創術後排石患者而取得滿意的療效。

「三文治」療法除石率高

對於需要手術治療泌尿系結石病人，通常採用術前中醫藥辨證施治+微創治療+術後中醫藥辨證施治的方法，把它稱之為中醫「三文治」療法，它的優勢在於使泌尿系結石的清除率高，達到96.7%，並可以降低手術併發症、促進術後快速康復和減少結石復發率。此外，中醫院泌尿外科在應用針灸療法治療腎絞痛、中藥外敷減輕炎症疼痛、中藥熱敷腹部促進術後胃腸功能快速康復等中醫特色療法也取得顯著的臨床療效。

值得關注的是，王樹聲等教授在臨床實踐和中醫藥研究中還發現：腎小管上皮氧化損傷是腎草酸鈣結石的形成的初始環節，中藥抗氧化損傷可能是預防結石發生、復發的機制。目前，這個重要的理論成果獲得了國家和省級相關課題的認可和通過。

泌尿系結石是泌尿外科常見病、多發病，目前尚無特效藥物能夠預防該病的發生和進展，廣東地區泌尿系結石患者5年內的復發率高達30-60%。專家建議加強飲食、生活起居的調理，根據不同體質來預防結石顯得尤為重要。

【本報記者袁秀賢廣州電】